



いきいき

農業振興めざし活動、旭日双光章を受章

平成27年春の叙勲受章者が4月29日に発表され、本町では元町議会議長の大坪勝廣さんが旭日双光章(自治功労)を受章され、5月12日の東京での伝達式に出席しました。「受章は、家族や地域など多くの方のおかげです」と話していました。

大坪さんは、3代目農家として高園で農業を営んでいた昭和58年に町議会議員に立候補し当選。以来、連続6期24年間務め、この間、各種常任委員会委員長のほか、平成7年に副議長、平成11年には議長も務めました。

「昭和58年当時、訓子府町の農業は、はじめ、商工業は発展途上にありましたが、商工業を振興することで、商工業振興そして過疎対策につなげる



大坪 勝廣さん (高園 82歳)

「議員活動中には、さまざまなハード事業にもかかわらずきました。くねつが静寿園やケアハウスの建設、役場庁舎の建設位置などの議論、街並み整備事業など思い出に残っています。また、平成の大合併の際にも合併協議にかかわってきました」

「議会の同僚にも恵まれ、議員活動ができたことに感謝しています。近年、さまざまな意味で厳しい時代に入ったと言われますが、老婆心ながら町の発展を願い、精進し、町のために貢献したいと思っています。また、元気づくりのもとである、趣味の書道、海釣り、ボウリングも楽しみます」



運動・栄養・休養

「第2期訓子府町健康増進計画(平成27〜30年度)」では、①栄養・食生活②運動・身体活動③健康管理④休養・こころの健康⑤飲酒および喫煙⑥歯の健康」の六つの分野について具体的な健康づくりの提案を行っています。これから6回に分けて、各分野の現状と皆さんへの提案について説明します。

【①栄養・食生活】

(1)現状

乳幼児期では年齢が低いほど、「よくかまない」という子どもが多く見られます。学童期では毎日朝食を食べていない児童が、約1割程度います。

青年期では朝食をとらない人の割合が各年代の中で一番多く、栄養バランスの偏りが心配です。

壮年期では野菜を食べようという意識はあっても、1日に必要な摂取量の350g以上には足りていないようです。また、間食をとり過ぎている方が多く見られます。

老年期ではバランスの良い食事を心がけていますが、食事作りがおっくうになって簡素化し、その結果、低栄養となる場

今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀

“健康増進計画について②～六つの分野(1) 栄養・食生活”

合があります。

(2) 町民の皆さんへの提案

① 3食しっかり食べて、食事には必ず野菜を取り入れましょう

② 間食のとり方に注意を

(3) 次のような取り組みを

① 1日に野菜を使った料理を1〜2品増やし、野菜摂取量を増やすように心がけましょう。手軽に野菜摂取の回数や量を増やすには、汁物は野菜中心の具だくさんにする。主菜には、付け合わせの野菜を増やす。手軽に調理できる、カット野菜や冷凍野菜を活用するなどの方法があります。

② 間食は1日の適量(果物を含めて200キロカロリー以内)に抑えるように心がけましょう。ほとんどの市販品にはパッケージにカロリーが表示されているので、確認してから食べるようにするとよいでしょう。

「栄養・食生活」の分野では、毎食ごとに野菜を取り入れるように心がけて、間食は時間や量を考慮して食べるようにし、健康的な食生活を送れると良いですね。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

お得です！付加保険料

国民年金の定額保険料は、月額15,590円です。定額保険料に加えて月額400円の付加保険料を納付されると、将来、老齢基礎年金に加えて付加年金が支給されます。

付加年金額は(200円×付加保険料納付月数)で算出されます。

例えば、10年間付加保険料を納めるともらえる付加年金の額は年額24,000円(200円×120月)となります。この場合、将来年金を2年間もらおうと48,000円となり、支払った保険料と同額となるため、3年目以降はお得になります。

付加保険料を納付する場合は、必ず定額保険料

の納付が必要です。

なお、国民年金基金に加入している方は、付加保険料は納められません。

○問合せ 町民課戸籍年金係 (☎47-2203)

付加保険料納付額と受取額の例		
10年間(120か月)加入した場合 (納付額=400円×120か月=48,000円)		
受取1年目	200円×120か月=24,000円	48,000円
受取2年目	200円×120か月=24,000円	
受取3年目	200円×120か月=24,000円	
20年間(240か月)加入した場合 (納付額=400円×240か月=96,000円)		
受取1年目	200円×240か月=48,000円	96,000円
受取2年目	200円×240か月=48,000円	
受取3年目	200円×240か月=48,000円	

↓3年目からお得に

↓3年目からお得に

保険料納付は便利な口座振替で

くねつがフアン



奥平 和也さん (西幸町 27歳)

「英語の力をつけてあげたい」

今月は、4月から訓子府中学校教師の奥平和也さんにお話をうかがいました。

「奈井江町出身で、北海道教育大学釧路校を卒業後、斜里町立ウトロ小中学校に勤務し、訓子府中学校に着任しました」

「ウトロ小中学校に勤務する前はカナダに1年間留学して語学学校に通っていました。日本を離れて、あらためて日本の良さなどを感じることができたので、生徒にもいつか外国に行ってほしいと思っています。外国で通用する英語の力を付けてあげたいですね」

「休日は、部活動や大学から始めたギターを弾いています。長期の休みが取れたら、タイで語学を教えている友人がいるので、旅行も兼ねて会いに行きたいですね」